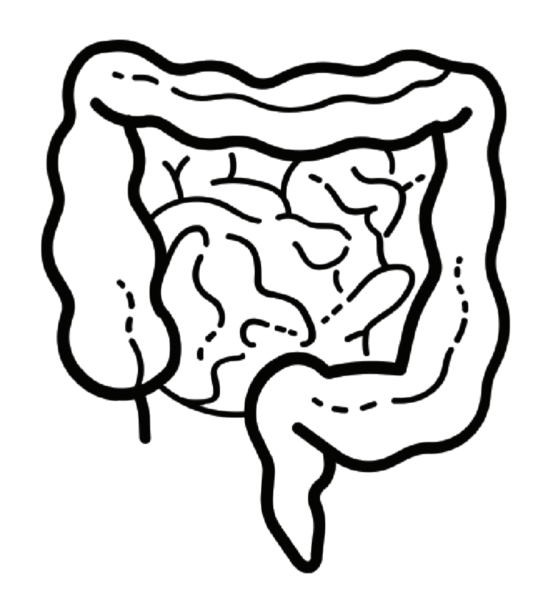




حمية داء الأمعاء الإلتهابي

قسم التغذية العلاجية

هو عبارة عن التهاب مزمن لجميع أجزاء الجهاز الهضمي

أنواع الالتهاب :

التهاب القولون التقرحي :

الالتهابات في منطقة (القولون) والمستقيم.

داء كرون:

التهاب يصيب أي جزء من بطانة القناة الهضمية (من الفم إلى فتحة الاخراج).

تعمل هذة الالتهابات على إفراز مواد تعيق إمتصاص المواد الغذائية المهمة للجسم مما يؤدي إلى سوء تغذية للإنسان.

ما هو العلاج الغذائي؟

يصعب على الإنسان المصاب بالتهابات الأمعاء على تغطية المجموعات الغذائية (مجموعة النشويات، الفواكة و الخضار، اللحوم ومشتقاتها، الحليب و مشتقاته، و الدهون) وذلك لعدة أسباب ومنها أعراض المرض و المشاكل مصاحبه له مثل ألم في البطن، إسهال، إمساك، دم مع البراز، الغازات و خروج الريح، فقر دم شديد. وقد تختلف شدة ومستوى قوة هذي الالتهابات على حسب موقع الإصابة وعلى حسب فترات نشاط الإلتهاب .



النصائح الغذائية لتخفيف أعراض المرض:

الإسهال

خاصة في الفترة النشطة للالتهاب ننصح بإتباع حمية قليلة الألياف، قليلة اللاكتوز و قليلة الدهون.

- تجنب تناول الأطعمة العالية باللاكتوز : قد يحدث عدم تحمل اللاكتوز (سكر الحليب) نتيجة ضرر في الأمعاء وقد يكون هنالك عطل مؤقت في أنزيمات اللاكتيز فيجب الإبتعاد عنه في الفترة النشطة للإلتهاب، مصادر اللاكتوز: الحليب ومنتجاته (الجبن، الزبادي)
- تجنب تناول الأطعمة العالية بالدهون: مثل الزبدة والسمن والصلصات المعدّة من الكريمة والأطعمة المقلية خاصة في الفترة النشطة للإلتهاب و ذلك لمنع البراز الدهني وتقليل إنتاج محفزات الإلتهاب.

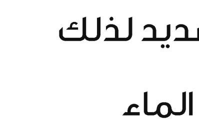
- تجنب الأطعمة العالية بالألياف: خاصة في الفترة النشطة للإلتهاب وذلك لمنع التحفيز الميكانيكي لنسيج الأمعاء المصاب ومنع النشاط المفرط للأمعاء.

بعض الدراسات تشير إلى أن استعمال الأغذية والمكملات التي تحتوي على ألياف ذائبة تعتبر علاج فعال يساعد المرضى الذين يعانون من الإسهال، اما استعمال الأغذية والمكملات التي تحتوي على الألياف غير الذائبة لم تظهر الأبحاث إلى الآن أنه مجدي، ففي بعض الناس قد يزيد من حدة الأعراض.

- تجنب الأطعمة الحريفة (الأطعمة الحارة مثل الفلفل وبعض أنواع البهارات)، والكافيين و الشاي ويمكن استبدالها بقهوة خالية من الكافيين .

- تجنب الأطعمة الكُرنبية، مثل البروكلي والقرنبيط، والمكسرات، والبذور، والذرة والفشار.

الإمساك

يعاني الشخص الذي لديه التهاب في منطقة المستقيم عادة من إمساك شديد لذلك ينصح بتناول كمية كافية من الماء لتسهيل عملية الإخراج، وتناول الأدوية الملينة.

ينصح بتناول الألياف غير الذائبة والتقليل من الألياف الذائبة.

تضيق الأمعاء

ينصح بالحد من الألياف أو التحول إلى نظام غذائي منخفض الألياف إذا كنت تعاني تضيق بأمعائك.

الإنتفاخات و الغازات

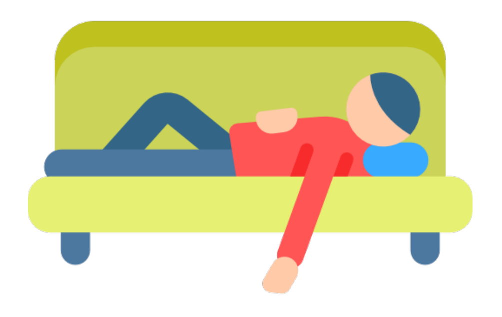
- تجنب منتجات الألبان
- تجنب الأطعمة الحريقة (الأطعمة الحارة مثل الفلفل وبعض أنواع البهارات)
- تجنب تناول الأطعمة الكُرنبية، مثل البروكلي والقرنبيط، والمكسرات، والبذور، والذرة والفشار في جعل ما تعانيه من أعراض أكثر سوءاً
- تجنب المشروبات الغازية
- تجنب الأطعمة و المشروبات التي تحتوي على الكافيين واستبدالها بمشروبات خالية من الكافيين
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على السوربيتول (المحليات الصناعية) لأنها تزيد من الإنتفاخات و الغازات
- تجنب الأطعمة العالية بالدهون مثل الصلصات

ننصح بمضغ الطعام بشكل بطئ وكامل مع إغلاق الفم لمنع دخول الهواء للمعدة .

التعب و الإرهاق و فقر الدم

من أكثر الأعراض التي تصاحب الأشخاص المصابين بالإلتهابات المعوية هي فقر الدم خاصة في وقت الفترة النشطة .

- تناول الأطعمة العالية بالحديد مثل الخضار الخضراء و اللحوم الحمراء .
- حبوب الإفطار المدعمة بالحديد بعد الرجوع للطبيب المعالج .



هشاشة العظام

يجب التركيز على الأطعمة العالية بالكالسيوم والفيتامين د.

الأطعمة العالية بالكالسيوم: الحليب البقري ، حليب الصويا، السبانخ، سمك السالمون.

الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د: مثل البيض، زيت السمك .



أفضل مصدر لفيتامين د هي التعرض لأشعة الشمس ٣٠ دقيقة في الصباح الباكر .



تحذير

يمنع التعرض لأشعة الشمس في حال تناول الأدوية التالية :

Azathioprine

6-Mercaptopurine

Methotrexate

حمية بعد الفترة النشطة للإلتهاب

ينصح بالرجوع للأطعمة الممنوعة خلال الفترة النشطة العالية بالألياف و الدهون بالتدريج لسهولة إكتشاف الأطعمة التي تسبب الألم وزيادة الأعراض .

أنواع الألياف :

الألياف الغير الذائبة	الألياف ذائبة (البريبيوتك)
هذا النوع من الألياف يمتص السوائل ويزيد من حجم البراز ويحفز نشاط الأمعاء ولايمكن تخمره ولاهضمه عن طريق الأمعاء.	الألياف القابلة للذوبان تذوب في الماء وتشكل هلام و يمكن تخميرها وهضمها عن طريق بكتريا الأمعاء.
غير مرغوب فيها لمرضى كرونز والتهاب القولون الذين يعانون من مرحلة نشطة من المرض، ولا بين المرضى الذين يعانون من ضيق في الأمعاء.	تعتبر ألياف النباتات القابلة للذوبان هي الأفضل لمرضى كرون والتهاب القولون بما في ذلك تقوي المناعة، تعمل على زيادة امتصاص

مثل: البروكلي، العنب، السبانخ، البقوليات الخضراء، الخضار الخضراء الغامقة، الفوكه بالقشرة و الخضار بالقشرة، جميع مصادر القمح ومنتجاته، النخالة الكاملة، نخالة الذرة، المكسرات.	الكالسيوم والمغنيسيوم، تعمل على زيادة صحة جدار الأمعاء وتقويتها، تعمل على تقليل الالتهاب، وتقلل السموم في الدم وغيرها الكثير. مثل: المكسرات، الشوفان، نخالة الشوفان، البقوليات المجففة، الشعير، بذرة الكتان، الفواكة مثل البرتقال، التفاح، الخضار ممثل الجزر.

أغلبية الأطعمة تحتوي على الألياف المذابة بنسبة ٢٥ % و الغير مذابة بنسبة ٧٥%.

ينصح بتناول كمية كافية من الألياف و عدم تجاوز ٢٥جرام في اليوم من الألياف و التي تعادل ٥ حصص من

الفواكة و الخضار بالإضافة إلى ٦ حصص من الحبوب ومنتجاتها (٣ حصص منها حبوب كامل).

ينصح بشرب الكثير من السوائل يوميًا، وشرب (٨ الى ١٠ اكواب من الماء).

تناول الفيتامينات المتعددة. مرض التهاب الامعاء يسبب سوء امتصاص لبعض الفيتامينات الغذائية مثل الكالسيوم والحديد وفيتامين د والفلولايت. لذلك ينصح بتناولها بعد استشارة الطبيب المعالج.

تحدث مع أخصائي تغذية إذا بدأت في خسارة الوزن، أو إذا أصبح نظامك الغذائي محدودًا للغاية.

احرص على القيام بالنشاط البدني لمدة ٣٠ -٤٥ دقيقة ثلاثة أيام بالأسبوع على الأقل كالمشي والسباحة واليوجا لانها تساعد في تحسين السلوكيات و تعمل على تحسن المزاج.

احرص على تناول المكملات الغذائية العالية بالسعرة الحرارية و البروتين بعد استشارة الطبيب المعالج و أخصائية التغذية العلاجية.